



ほけんだより 7 月



令和7年度 喜名保育園

保健衛生担当

知念 美和 名嘉山 花乃

熱中症を防ぐ 4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

気をつけたい夏風邪



咽頭結膜炎(プール熱)

★のど(咽頭)と目に炎症が起こり、高い熱が出ます。

⇒・38～40 度が数日続くこともある ・のどが痛む
・白目が充血(赤くなる)し、まぶたが腫れる。涙や目やにが出る。

手足口病

★口の中にポツポツが出来る。この際に熱が出るが、半数は熱を伴いません。原因となるウイルスが複数ある為、何度にかかる可能性があります。

⇒・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がる。・手のひらや足の裏にポツポツが出来る。

ヘルパンギーナ

★突然高い熱が出て、数日続きます。原因となるウイルスが複数ある為、繰り返しかかることがあります。

⇒・口の中に、のどに白っぽい水ぶくれができる。(2～3 日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。)

園での感染状況(6 月)

・RS ウイルス ・マイコプラズマ肺炎 ・ウイルス性胃腸炎 ・手足口病